

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA CON AUTOESTIMA POSITIVA

- **Experimenta un sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma:** se conoce, se valora y se acepta con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.
- **Siente que las limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona y se descubre como alguien “querible”,** es decir, digno de ser querido.
- **Le otorga suficiente importancia al cuidado de sí misma**
- **Tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer** y los asume como desafío siendo capaz de separarlos de sí misma.
- **Los riesgos que asume los realiza con la previa evaluación de las posibles consecuencias** y no espera depender de los demás para que le ayuden ante posibles apuros.
- **Logra aprender de los errores,** tratando de no repetirlos
- **Es una persona autoanalítica.** Acepta sus logros y sus aspectos fuertes, así como no tiene inconveniente en aceptar sus errores.
- **Intenta mejorar su comportamiento y su rendimiento,** acepta también el consejo y las críticas constructivas.
- **Busca constantemente el desarrollo personal**
- **Manifiesta tranquilidad, incluso ante retos difíciles.**
- **Se caracteriza por ser una persona abierta, expresiva, positiva, optimista, enérgica, resuelta y llena de vida** y emprende sus actividades con entusiasmo y motivación.
- **No se siente paralizada por las preocupaciones o por el miedo, ni pierde tiempo en lamentaciones.**
- **Se siente segura de sí misma. Se siente capaz de actuar con independencia y autonomía.** No necesita saber la opinión de los demás para tomar decisiones o actuar. No necesita la ayuda ni la presencia de otros para lograr que su trabajo sea eficiente.
- **Confía en su mente, lo que le da seguridad en las actividades que emprende.**
- **Es sociable y cooperativa, pero no busca llamar la atención.** Le agrada tanto escuchar como ser escuchada.
- **No se siente amenazada por el éxito y la felicidad ajena,** incluso suele fomentar el desarrollo y bienestar en los demás.
- **Defiende sus derechos y necesidades, incluso lucha por conseguirlos para otros.**
- **Acepta y valora a los demás tal cual son.** Puede establecer relaciones de sana dependencia comunicándose de manera clara y directa con ellos.
- **Tiene la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan, sin presionarlos** para inducirlos en sus preferencias.
- **Puede ser amable sin sacrificarse a sí misma.** Puede cooperar con los demás sin traicionar sus normas y convicciones.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA CON AUTOESTIMA NEGATIVA

- **Se siente descontenta consigo misma, pues se considera poco valiosa**, e incluso en casos extremos, sin ningún valor, y por lo tanto “no querible”.
- **Está convencida de que no tiene aspectos positivos para enorgullecerse**, tiene conciencia de sus defectos pero tiende a sobredimensionarlos.
- **No conoce quién es, ni cuáles son sus capacidades y habilidades que la hacen digna de ser querida por ella misma y por los demás.**
- **Con frecuencia presentan una actitud de queja y crítica, triste, insegura, inhibida y poco sociable, derrotista y poco vital**, les falta espontaneidad y presentan agresividad.
- **Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación**, la necesidad imperiosa de ganar.
- **Presentan un temor excesivo a equivocarse: prefieren decir “no sé”**. Tienen un marcado sentido del ridículo.
- **Prefiere ser descrita como perezosa que como incapaz.**
- **Evitan los desafíos por temor al fracaso.**
- **Constantemente busca el apoyo y la aprobación de los demás**
- **Oculta sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando cree que éstos no concuerdan con los de los demás.**
- **Presenta gran necesidad de sentirse querida y valorada** y, como es dependiente de los demás para su autovaloración, **presenta una especial sensibilidad ante cualquier actitud de los otros que le haga sentirse postergada o rechazada**. No logra establecer sanas relaciones de dependencia y plantear claramente sus ideas por miedo al rechazo.
- **Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que es como persona.**
- **Por lo general se siente una persona incompetente y piensa que todo lo hace mal.**
- **Espera que los demás vean sus puntos débiles y los valoren tan negativamente como ella misma.**
- **Presenta una personalidad victimista y ejerce el papel de “pobrecito de mí” buscando con ello que los demás eleven su energía.**
- **Es pesimista y no suele percibir las oportunidades positivas. Supone que su eventual éxito es fruto de la suerte** y no confía en que dure mucho.
- **Carece de habilidades sociales.** Le resulta difícil crear y mantener relaciones sólidas y fructíferas.
- **Tiende a sentirse afectada fácilmente y la sensación de daño que percibe suele ser más intensa** puesto que la asocia, inconscientemente, a situaciones pasadas que le han causado heridas emocionales no curadas.
- **Busca la seguridad en lo conocido y en la poca exigencia.**

